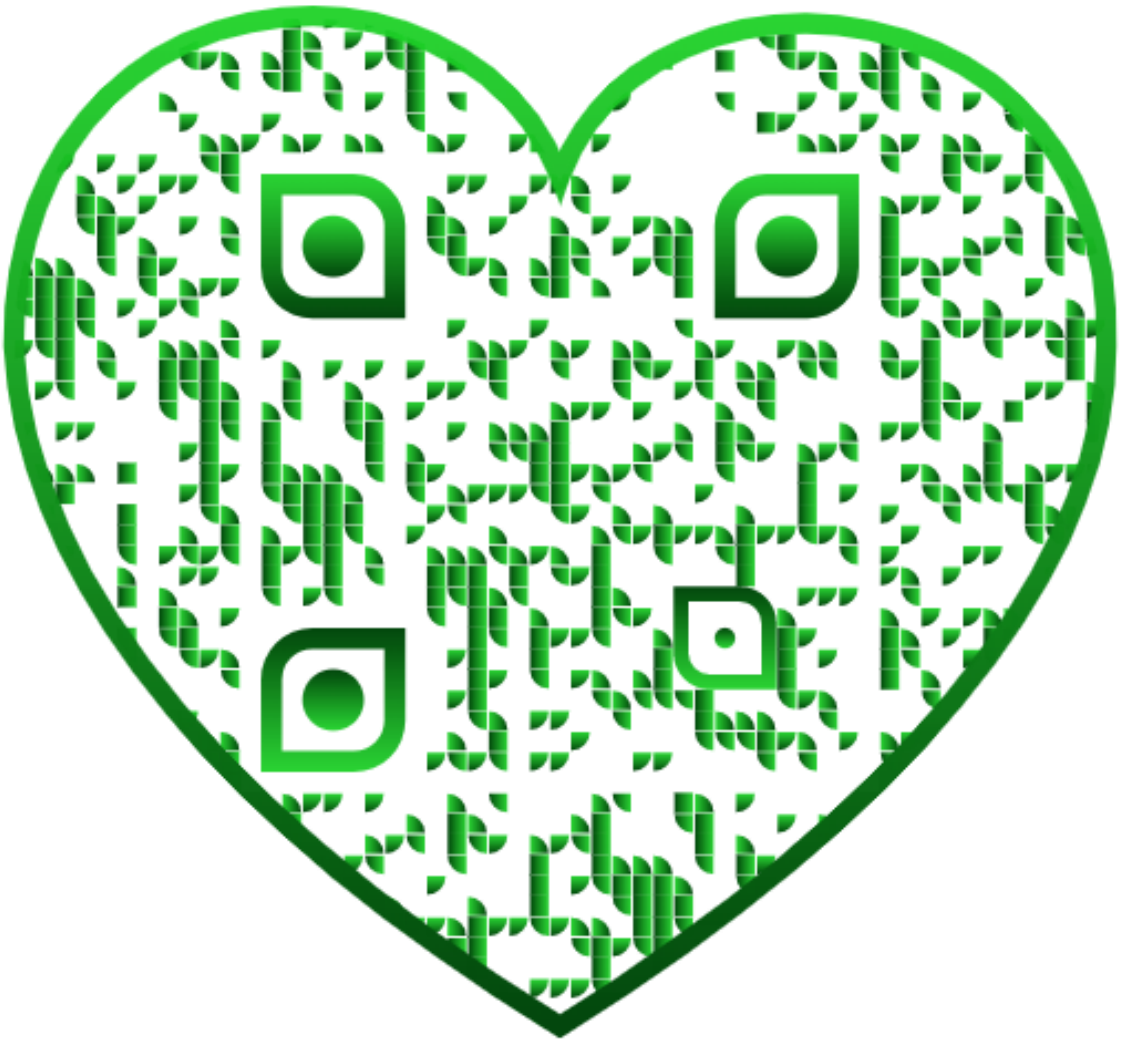
101
Recettes de Cuisine

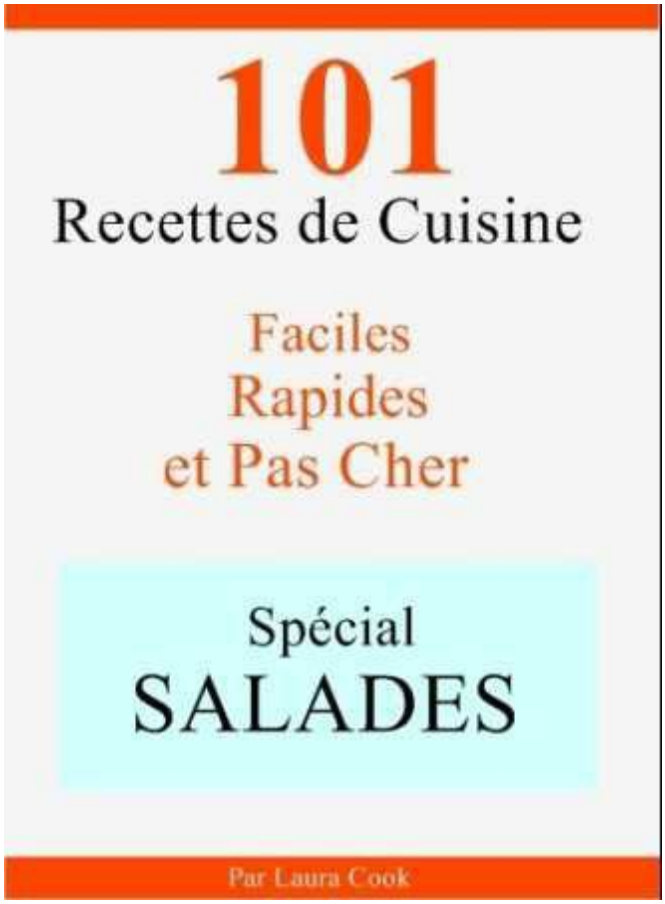
Faciles
Rapides
et Pas Cher

Spécial
SALADES

Par Laura Cook



101 Délicieuses Recettes de Cuisine Faciles, Rapides et Pas Cher Spécial Salades



Par

Laura Cook

Table des Matières

Table des Matières

ENTRÉES

Salade vitaminée
Salade au camembert
Salade de courgettes à la feta
Salade océan
Salade de poulet pamplemousse et avocat
Salade de chèvres chauds
Salade de ravioles au saumon
Salade d'asperges aux pignons
Salade de fèves au chèvre frais et aux oeufs
Salade de kiwis et tomates de Laura
Salade d'automne
Salade de pastèque et feta
Salade de riz fraîcheur à l'ananas
Salade Hawaï
Salade de chou chinois
Salade exotique aux agrumes
Salade de poulet à la vietnamienne
Salade d'endives des gourmands
Salade sucrée-salée d'endives
Salade d'été melon et feta
Salade César
Salade de brocolis
Salade égyptienne
Salade de pâtes au thon
Salade de mâche, champignons et canard
Salade d'avocat au pamplemousse
Salade Cajun
Salade de pâtes au basilic
Salade de betteraves à l'orientale
Salade de thon à la banane (Tahiti)
Salade chinoise au crabe
Salade grecque à l'origan
Salade thaï de boeuf
Salade d'épinards simplissime
Salade de carottes Thaï
Salade de pâtes aux crevettes et pamplemousse
Salade d'été champignons crevettes roquette
Salade de chèvre chaud au miel et pesto
Salade de Figues
Salade d'épinards aux oeufs et aux lardons

- Salade de tomates et de Mozzarella
- Salade aux pommes et au jambon
- Salade d'aubergines
- Salade de quinoa

PLATS PRINCIPAUX

- Salade de Noël
- SALADE DE MOULES A L'ORANGE
- Salade de boeuf à la citronnelle
- Salade Alsacienne
- Salade composée à l'italienne
- Salade de maïs
- Salade de pâte pomme - concombre - saumon
- Salade de Melon aux Crevettes
- Salade de fruits de mer et ananas
- Recette Salade tiède de poulet et mangues marinées
- Salade de riz et légumes au crabe
- Salade arc en ciel
- Salade de haricots verts complète
- Salade de pâtes aux tomates séchées et à la feta
- Salade de penne au thon
- Salade de penne au poulet
- Salade aux gésiers de poulet
- Salade light de poulet au curry
- Salade de poulet au miel
- Salade libanaise fattouche à la feta
- Salade au poulet épicé et croustillant
- Salade au poulet Tandoori
- Salade de pâtes aux légumes grillés
- Salade saumon asperges
- Salade de pâtes aux tomates cerise et roquette
- Salade de poulet à l'indienne au riz et petits pois
- Salade de ravioles
- Salade de poulet aux graines de sésame

DESSERTS

- Salade de Pommes Chaudes
- Salade d'agrumes au miel
- Salade aux poires dattes et noix
- Salade de fruit dans une pastèque
- Salade de fraises orientale
- Salade de fruits au chocolat blanc
- Salade épicée fraises - mangue
- Salade de fraises, kiwis, bananes, citron

ACCOMPAGNEMENTS

- Salade melon-jambon
- Salade de pommes de terre à la menthe

- Salade de pommes de terres froides
- Salade de pâtes à la grecque
- Salade de pâtes à l'espagnol
- Salade Penne Crevettes Olives Noires
- Salade quinoa - gingembre
- Melon en salade
- Salade mangue et avocat
- Salade d'épinards, sauce parmesan
- Beignets de salade
- Salade fraicheur poivrons - courgettes
- Salade de petits pois
- Salade de tomate et concombre
- Salade carotte à l'ail simple et rapide
- Salade de poireaux, avocats et crevettes
- Salade de riz aux lardons, ananas et feta
- Salade de brocoli et ananas

AMUSE-GUEULE

- Salade roumaine d'aubergines
- Salade de moules à l'espagnole

SAUCE

- La sauce salade du Sud

À PROPOS DE L'AUTEUR

DU MÊME ÉDITEUR

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.

ENTRÉES

Salade vitaminée

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- de la mâche
- 2 oranges maltaises
- 1 pamplemousse
- 1 sachet de mozzarella
- 4 tomates cerises
- 8 tranches de magret de canard fumé

Préparation :

Découper les agrumes en petits morceaux et réserver 4 tranches d'oranges

pour la décoration.

Disposer sur les assiettes la mâche avec les agrumes la mozzarella et les tomates pour la couleur.

Au milieu, placer les magrets fumés.

C'est excellent, diététique et très vitaminé !

Salade au camembert

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 camembert de 250 g
- 100 g de lardons
- 50 g de roquette
- 150 g d'un mélange de carottes et de chou blanc râpés
- 12 tomates cerises
- 12 framboises
- 1 pomme
- quelques cernaux de noix
- quelques croûtons
- vinaigrette à la moutarde et au miel

- poivre de Cayenne
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Coupez le camembert en deux, saupoudrez chaque partie d'un peu de poivre de Cayenne. Placez-le au four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'il coule.

Pendant ce temps, sortez deux assiettes. Préparez un lit de salades (carottes et chou blanc), puis la roquette. Ensuite, vous pouvez rôtir les lardons.

Disposez maintenant les croûtons, les tomates cerises, les ceneaux de noix et les framboises. Coupez la pomme et disposez la sur la salade. Assaisonnez avec la vinaigrette.

Disposez les lardons et le camembert coulant.

Dégustez sans attendre avec un petit morceau de pain frais.

Salade de courgettes à la feta

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 2 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses courgettes
- 200 g de feta (sans huile)
- 2 gros oignons
- 4 tomates
- olives noires
- basilic
- sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en fines rondelles, et les faire dégorger avec du gros sel dans une passoire environ 30 min (jusqu'à ce qu'elles soient tendres).

Pendant ce temps, couper la feta en petits cubes, couper les tomates en petis quartiers, couper les oignons en petit quartier et faites les blanchir à l'eau salée 2 min.

Mettre les courgettes avec la feta, les tomates, les oignons, les olives dans un saladier, ajouter le basilic.

Mélanger avec une vinaigrette maison (huile d'olive + vinaigre de vin + moutarde).

Salade océan

Entrée

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 tranches de saumon
- 1 petit paquet de miettes de surimi
- 1 petit paquet de crevettes décortiquées
- 1 avocat
- 1 mangue bien mûre
- 1 pomme
- 1 petite barquette de tomates cerises
- 1/2 melon
- 1 orange
- 150 g de comté

Préparation :

Coupez le saumon en dés, ajoutez le surimi, et les crevettes.

Epluchez l'avocat, la mangue, le melon, la pomme et l'orange. Coupez le tout en dés, mélangez avec les tomates cerises, coupées en deux, et le comté en dés.

Servez avec une vinaigrette au vinaigre de framboise.

Salade de poulet pamplemousse et avocat

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 filets de poulet
- 2 avocats
- 2 pamplemousses roses
- 1 barquette de mâche
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation :

Coupez les filets de poulet en petits morceaux, faites les bien dorer dans du beurre à la poêle. Laissez refroidir.

Dans un saladier, placez la mâche, les avocats coupés en dés, la chair des pamplemousses (videz les à la petite cuillère), puis les morceaux de poulet.

Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre balsamique, salez, poivrez et versez dans la salade.

Servez frais.

Salade de chèvres chauds

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (1 Portion) :

- 100 g de gésiers de volaille par personne
- 1 salade (de type frisée ou feuille de chêne)
- 3 chèvres frais par personne
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation de la recette :

Faire cuire les gésiers, puis les faire revenir quelques minutes dans une poêle.

Pendant ce temps tremper les chèvres dans l’oeuf puis dans la chapelure.

Laver la salade et l'assaisonner avec 3 cuillères à soupe l'huile de pépin de raisin (ou d'arachide) et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.

Faire revenir les chèvres dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide.

Servir dans de grandes assiettes en plaçant la salade au centre par exemple.

Vous pouvez remplacer les gésiers de volaille par des lamelles de magrets de canard fumé ou du saumon fumé (dans ce cas faire une sauce au citron pour la salade).

Salade de ravioles au saumon

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 4 mn

Ingrédients (pour 2 ou 4 personnes selon qu'on en fait une entrée ou un plat) :

- 1 salade verte
- 4 plaques de ravioles de Romans congelées
- saumon fumé (4 tranches)
- parmesan

Assaisonnement :

- sel, poivre
- huile d'olive

- vinaigre de vin + balsamique
- échalotes
- persil selon goût

Préparation :

Assaisonner la salade, couper le saumon en petites lamelles.

Préparer directement dans les assiettes : la salade verte assaisonnée, déposer dessus les lamelles de saumon.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire rissoler les plaques de ravioles défaites en petits morceaux dès leur sortie du congélateur, pour qu'elles ne se ramollissent pas.

Dès qu'elles sont dorées, répartir les ravioles dans les assiettes à côté de la salade, parsemer de parmesan râpé ou émincé et servir aussitôt.

Salade d'asperges aux pignons

Entrée

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 bottes d'asperges vertes de préférence
- 100 g de lard en fines tranches
- 1 citron
- 1 branche de céleri
- 50 g de pignons
- vinaigrette
- sel, poivre

Préparation :

Pelez les asperges, coupez-en le bout terreux, puis plongez-les 8 min dans une grande quantité d'eau en ébullition.

Egouttez-les, puis détaillez-les en tronçons de 5-6 cm.

Faites griller les tranches de lard dans une poêle sans matière grasse, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Brossez le citron sous l'eau chaude, tranchez-le très finement.
Faites de même avec le céleri.

Mélangez le tout avec la vinaigrette, puis parsemez de pignons grillés.

Salade de fèves au chèvre frais et aux oeufs

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 2 kg de fèves fraîches ou surgelées
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 oeufs durs
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne aillées (pour accompagner)

Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les oeufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Revenez au saladier. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les oeufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

Salade de kiwis et tomates de Laura

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :
- 2 kiwis
- 2 tomates
- sel, poivre
- huile au choix
- citron ou vinaigre

Préparation :

Eplucher les kiwis et les tomates, les couper en rondelles.

Disposer dans un plat, saler, arroser d'un peu d'huile, ajouter le jus d'un demi-

citron ou un peu de vinaigre selon vos préférences en matière de vinaigrette.

Pour une salade de kiwis seuls, on peut se dispenser du vinaigre ou du citron, ils sont parfois assez acides.

Salade d'automne

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 salade (feuilles de chêne)
- 200 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix (ou d'huile d'olives)
- 100 g de raisin blanc
- 100 g de raisin noir
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 150 g de fromage de chèvre (ou feta au lait de brebis)
- 50 g de noix décortiquées
- 10 olives noires

Pour la vinaigrette:

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de sherry
- 1 cuillère à café de miel liquide
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Nettoyer et égoutter la salade. Nettoyer les champignons, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur. Emincer les échalotes. Hacher grossièrement les noix.

Faire revenir 2 mn à feu vif les champignons et les échalotes en remuant bien.

Laver et égrener le raisin. Couper le chèvre en cubes. Couper les olives en rondelles (facultatif).

Mélanger la vinaigrette aux champignons (tièdes ou froids selon les goûts), et ajouter les autres ingrédients à l'exception de la salade.

Disposer la feuille de chêne dans un grand saladier ou dans chaque assiette, ajouter le mélange, et servir.

Salade de pastèque et feta

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Type de cuisson : Four
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 2 kg de pastèque
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche ciselée
- 100 g olives noires (niçoises)
- 1 cuillère à soupe huile d'olive

Préparation de la recette :

Couper la pastèque en gros dés, ajouter la feta que l'on coupe en dés également, les petites olives noires, parsemer de menthe fraîche et arroser

d'un filet d'huile d'olive.

Bien mélanger délicatement, mettre au frais.

Salade de riz fraîcheur à l'ananas

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 440 g de riz (soit 1 poignée par personne)
- 250 g d'ananas en tranches (1 petite boîte)
- 125 g de noix de cajou (grillées et salées)
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire le riz (pour ma part, je compte une poignée par personne + un petit peu). Je le place dans ma casserole, je le rince à grande eau pour dégager l'amidon, puis ensuite je le recouvre d'une phalange d'eau.

Je fais alors cuire à feu doux jusqu'à absorption totale de l'eau.

Dans un saladier, je place quelques morceaux d'ananas (selon convenance) et un sachet de de noix de cajou.

Une fois le riz cuit, je le rajoute au mélange, je sale très peu (à cause des noix de cajou), je poivre et je place au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

Salade Hawaï

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 sachet de surimi râpé (goût crabe)
- 3 avocats
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite boîte de maïs
- 1 boîte d'ananas en morceau
- 2 grosses cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de jus de citron (vert, c'est encore mieux !)

Préparation :

Eplucher et couper en morceaux les avocats, les arroser du jus de citron.

Après avoir ôté les pépins et les nervures blanches de l'intérieur du poivron, le couper en tous petits cubes. Les ajouter aux avocats.

Egoutter le maïs et l'ananas (couper les morceaux en 2 s'ils sont trop gros), et ajouter au mélange avocat-poivron, ainsi que le surimi.

Assaisonner avec la mayonnaise, et réserver au frais jusqu'à dégustation.

Salade de chou chinois

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 Chou chinois
- 3 Tomates
- 2 Avocat
- 20 Crevettes roses décortiquées (petites)
- 4 cuillères à soupe de Mayonnaise maison
- 2 citrons

Préparation de la recette :

Couper le chou chinois en fines lamelles.

Dans un (très) grand saladier, mélanger les lanières de chou avec les tomates coupées en quartiers, l'avocat coupé en lamelles, les crevettes roses.

Mouillez généreusement avec la mayonnaise et ajouter le jus des citrons.

Bien mélanger, servir frais.

C'est un délice !

Salade exotique aux agrumes

Entrée

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 2 pamplemousses
- 1 orange
- miettes de crabes (1 boîte)
- salade verte (frisée ou feuilles de chêne)
- crevettes ou écrevisses (facultatif)

Préparation :

Epluchez les pamplemousses (enlever toutes les membranes blanches) et découpez en tranches ; faites de même avec l'orange et déposez au fur et à

mesure les tranches d'agrumes sur le lit de salade verte.

Vous pouvez presser un peu d'orange et de pamplemousse sur les assiettes composées pour faire du jus.

Egouttez une boîte de miettes de crabe (ou émietter sa chair) et répartir sur l'ensemble des assiettes.

Vous pouvez rajouter quelques petites crevettes ou bien des écrevisses.

Préparez une sauce vinaigrette (moutarde huile vinaigre) et ajouter le jus d'un demi-citron ; salez, poivrez.

C'est prêt ! Régalez vous, c'est un délice....

Pour enrichir cette salade, vous pouvez ajouter de l'avocat et/ou des champignons émincés.

Salade de poulet à la vietnamienne

Entrée

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30mn
Cuisson : 15-20 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de blancs de poulet
- 60 ml d'huile d'arachide
- 60 ml de vinaigre de riz
- 2 cuillères à café de nuoc mam
- 1 citron vert
- 2 petits piments rouges
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail hâchées
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 200 g de menthe
- 500 g de chou chinois

- 2 carottes moyennes
- 6 oignons nouveaux
- 35 g de cacahuètes grillées non salées
- sel et poivre

Préparation :

Faire légèrement pocher le poulet dans une casserole d'eau bouillante avec un bouillon de volaille, laisser frémir pendant 15 à 20 mn. sans couvrir. Egoutter le poulet. Refroidir et couper la viande en tranches fines.

Dans un saladier, mélanger l'huile, le vinaigre, le nuoc-mam, le zeste et le jus du citron.

Ajouter les piments épépinés, l'ail et le sucre. Mélanger et incorporer la menthe grossièrement ciselée et les deux tiers de la coriandre.

Nettoyer, puis émincer finement le chou chinois et les oignons, râper grossièrement les carottes et mettre tous ces légumes dans le saladier, ainsi que le poulet. Saler et poivrer. Mélanger.

Parsemer de cacahuètes grillées, grossièrement hâchées et du reste de coriandre.

Servir frais.

Salade d'endives des gourmands

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 belles endives
- 6 tranches de bacon
- 100 g de roquefort
- 100 g de comté
- moutarde
- vinaigre de cidre
- crème fraîche
- poivre

Préparation :

Laver et égoutter les endives, les couper en petits morceaux.
Réserver dans un saladier.

Couper le bleu et le comté, ainsi que le bacon.
Ajouter le tout aux endives.

Préparer une sauce avec une cuillère à café de moutarde, 1 cuillère de vinaigre de cidre et 4 de crème fraîche, un peu de poivre.

Salade sucrée-salée d'endives

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 2 grosses endives
- 1 grosses pomme (type golden)
- 100 g de comté (coupé en cubes)
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 10 cerneaux de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel

Préparation de la recette :

Couper les endives en 2 dans le sens de la longueur, enlever la base(amère) couper en petits morceaux.

Couper la pomme épluchée en petits morceaux, ainsi que le comté.

Verser la crème fraîche ainsi que les cerneaux de noix, le sel et le vinaigre.

C'est prêt!

Salade d'été melon et feta

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 1 gros melon bien sucré (+/- 1 kg)
- 200 g de feta
- quelques feuilles de menthe
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Couper le melon en gros morceaux.

Couper la feta en petits cubes.

Mélanger l'ensemble dans un grand saladier avec la menthe fraîche découpée (quelques feuilles) et l'huile d'olive.

Vous obtiendrez une délicieuse salade d'été très rafraîchissante et originale, le mélange sucré-salé est délicieux.

Salade César

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 2 coeurs de laitue ou romaine effeuillés
- 25 g de parmesan (copeaux)
- 4 tranches de pain écroûtées
- 2 cuillères à soupe d'huile

Pour la sauce :
- 1 oeuf
- 25 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à café de câpres
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de Tabasco
- le jus d'1/2 citron

- 1 gousse d'ail pelée
- 15 cl d'huile
- sel et poivre

Préparation :

Faites dorer le pain, coupé en cubes, 3 min dans un peu d'huile.

Déchirez les feuilles de romaine dans un saladier, et ajoutez les croûtons préalablement épongés dans du papier absorbant.

Préparez la sauce :

Faites cuire l'oeuf 1 min 30 dans l'eau bouillante, et rafraîchissez-le.

Cassez-le dans le bol d'un mixeur et mixez, avec tous les autres ingrédients; rectifiez l'assaissonnement et incorporez à la salade.

Décorez de copeaux de parmesan, et servez.

Salade de brocolis

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 1 tête de brocolis
- 1 paquet de lardons
- noix ou pignons de pin
- ail

pour la vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Lavez le brocolis et coupez "les petits bouquets" en lamelles.

Gardez le brocolis cru pour une meilleure tenue et plus de croquant !

Ajoutez les lardons cuits, encore chauds et bien mélanger le tout avec la sauce et l'ail haché.

Mettre au frais et rajouter avant de déguster, les pignons de pin ou les noix.

Les lardons encore chauds permettent aux brocolis de cuire un peu et à la sauce de bien imbiber les brocolis.

Bonne dégustation.

Salade égyptienne

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 1 h
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 250 g de couscous
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile olive

Sauce :
- 4 tomates
- 1 yaourt bulgare

- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de menthe
- sel, poivre

Préparation :

Faire gonfler le couscous en l'arrosant de 25 cl d'eau bouillante salée, puis laisser refroidir.

Arroser de jus de citron et de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis remuer à la fourchette.

Eplucher courgettes et aubergines, détailler en lamelles, saler et laisser dégorger 1/2 h; essuyer et faire frire dans l'huile olive.

Les retirer dès qu'elles sont dorées, puis les ranger dans un plat allant au four. Recouvrir d'une feuille d'aluminium et poursuivre la cuisson à four chaud (th6-180°C), pendant 30 min; laisser refroidir.

Mélanger courgettes et aubergines au couscous, et mettre au frigo.

Peler et épépiner les tomates, les réduire en purée, et mixer. Incorporer le yaourt et l'ail écrasé.

Saler, poivrer, ajouter les feuilles de menthe ciselées et présenter en saucière.

Salade de pâtes au thon

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 40 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- une boîte de thon (+/- 200 g)
- une petite boîte de maïs (en conserve ou en pot)
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- deux belles tomates de taille moyenne
- 1/2 concombre
- des pâtes (type papillon, macaronis...) pour environ 2 personnes (300 g)
- poivre, sel et huile d'olive

Préparation :

Éplucher le concombre et le couper en petits dés. Le mettre dans un grand

saladier. Laver les tomates, les couper en petits dés et les ajouter dans le saladier.

Ouvrir le pot de maïs, l'égoutter dans l'évier et le verser également dans le saladier dans la même proportion que le reste (il ne faut pas mettre toute la boîte).

Cuire les pâtes dans de l'eau légèrement salée et dans laquelle on aura versé un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont cuites, égoutter les pâtes, les laisser un peu refroidir, puis les ajouter au reste de la préparation. Mélanger.

Ouvrir la boîte de thon, l'égoutter puis l'émietter dans sa boîte à l'aide d'un petit couteau. L'incorporer au fur et à mesure au reste de la salade.

Bien mélanger le tout et y ajouter de la mayonnaise juste avant de servir.

Salade de mâche, champignons et canard

Entrée

Très facile : 1/3
Moyen : 2/4

Préparation : 30 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 botte (ou 1 sachet) de mâche
- 150 g de champignons blancs (frais)
- filets de canard fumés (quantité selon votre goût)
- 1 ou 2 gousses d'ail (suivant goûts)
- vinaigrette assez relevée

Préparation :

Nettoyer et laver la salade. Eplucher et couper les champignons en lamelles.

Eplucher et couper l'ail le plus fin possible.

Retirer le gras du canard, le couper en fines tranches (si ce n'est déjà fait à l'achat), puis en petits morceaux.

Dans un plat (ou un saladier)déposer la salade dans le fond. Mettre le canard sur le milieu du plat, puis les champignons sur le côté (pour faire joli).

Eparpiller l'ail sur tout le plat, puis ajouter la vinaigrette au moment de servir.

Salade d'avocat au pamplemousse

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 4 avocats
- 2 pamplemousses roses
- sel, poivre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de piment

Préparation de la recette :

Éplucher avocats et pamplemousses (jusqu'aux quartiers eux-mêmes).
Les découper en dés grossiers, que l'on place directement dans les assiettes.

Si les pamplemousses sont peu juteux, ajouter le jus d'un 1/2 citron.

Saler, poivrer, rajouter une pincée de paprika et de piment en poudre. Servir.

Salade Cajun

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 200 g de dés de lardons fumés
- 100 g de dés d'épaule
- 50 g de riz
- 50 g de haricots rouges cuits
- 50 g de maïs cuit
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile

- 2 cuillères à soupe de vinaigre

Préparation de la recette :

Faire cuire le riz et l'égoutter.

Couper le poivron en dés et l'oignon en rondelles.
Faire dorer les lardons dans une poêle puis y ajouter le miel, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer. Egoutter les lardons et réserver la sauce.

Dans 4 assiettes, répartir successivement le riz, les haricots rouges, les grains de maïs, les lardons, les dés d'épaule et les rondelles d'oignons.

Arroser de la sauce au miel et servir.

Salade de pâtes au basilic

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de penne rigate (ou autres pâtes)
- 3 tomates rondes
- 3 petits fromages de chèvre frais (ou 1 gros et demi)
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les penne. Les égoutter et émietter les petits chèvres sur les pâtes

fumantes. Bien mélanger, le fromage doit fondre.

Découper les tomates en petits dés. Les ajouter aux pâtes.

Préparer une sauce avec l'huile d'olive, le jus de citron, et le basilic haché. Verser la sauce sur les pâtes et mélanger.

Servir bien frais.

Salade de betteraves à l'orientale

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 4 betteraves cuites sous vide
- 3 oranges à jus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- sel, poivre du moulin
- 1 pincée de cumin en poudre

Préparation de la recette :

Épluchez 2 des oranges à vif en veillant à réserver leur jus dans un

bol.Débarassez les quartiers de leur membrane. Réservez.

Détaillez les betteraves en fines rondelles ou en cubes dans un saladier, ajoutez-y les quartiers d'orange.

Préparez la vinaigrette : dissoudre le sel, le poivre et le cumin dans le vinaigre et le jus de la troisième orange. Ajouter l'huile d'olive et l'eau de fleur d'oranger en fouettant légèrement pour former une émulsion.

Une fois nappée de cette vinaigrette, votre salade peut être parsemée de coriandre fraîche.

Salade de thon à la banane (Tahiti)

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 boîte de thon nature
- 300 g de thon germon cuit
- 3 bananes à peine mûres
- 100 g de riz
- 2 poivrons rouges
- crème fraîche (selon le goût)
- curry (selon le goût)
- sel et poivre
- huile et vinaigre

Préparation :

Cuire le riz (mais attention, il doit rester ferme). Le laisser refroidir.

Émietter le thon. Découper les poivrons en petits dés et les bananes en rondelles.

Mélanger le tout et verser la sauce composée d'une grosse cuillerée de crème, d’une pincée de sel et de poivre, de 5 cuillères à soupe d'huile et de 2 de vinaigre.

Saupoudrer de curry.

Servir très frais.

Salade chinoise au crabe

Entrée

Très facile : 1/4
Assez Cher : 3/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g de chair de crabe
- 400 g de crevettes roses
- 1 laitue
- 1 oignon
- 2 branches de menthe fraîche
- 4 champignons noirs
- 150 g de pousses de bambou
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 4 cuillères à soupe d'huile

Préparation :

Faire tremper 30 mn les champigons noirs. Décortiquer les crevettes et égoutter la chair de crabe + pousses de bambou (les émincer). Couper en 2 les feuilles de laitue + émincer les feuilles de menthe.

Dans un bol, mélanger la sauce + vinaigre + huile + sucre.

Couper les champignons noirs en petits morceaux (les égoutter avant). Sur un plat, disposer la salade et les divers ingrédients.

Salade grecque à l'origan

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn + 15 mn
Cuisson : pas de cuisson

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 concombre
- 5 tomates
- 2 oignons roses
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 pot de feta à l'huile
- 1 citron jaune
- 3 pincées d'origan
- sel
- 10 baies roses concassées
- 1 cuillère à soupe de gros sel

Préparation :

Eplucher le concombre et le couper en rondelles. Mettre dans un saladier avec du sel. Attendre un peu et dès que le sel à fondu, déposer les rondelles de concombre sur un torchon propre et laisser égoutter pendant que vous préparez le restant des ingrédients.

Sortir le fromage de l'huile et égoutter sur du papier absorbant. Couper les tomates en rondelles. Couper les oignons en rondelles en séparant les anneaux.

Pour la présentation :

Dresser dans un saladier large et pas trop profond les légumes en rosace. Commencer par les tomates que vous parsèmerez d'1 pincée d'origan, puis ajouter le concombre que vous parsèmerez aussi d'1 pincée d'origan. Ajouter ensuite les anneaux d'oignon et la feta puis terminer par les olives.

Dans un petit bol, presser le jus du citron, ajouter-y 1 à 2 cuillerée(s) à soupe d'huile de feta, les baies roses et la dernière pincée d'origan. Saler et mélanger bien le tout. Verser cette sauce sur la salade que vous mélangerez devant vos invités.

Salade thaï de boeuf

Entrée

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 concombres
- 4 oignons
- 650 g de boeuf (faux-filet ou filet)
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée

Sauce :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de nuoc mam

- 1 cuillère à café de sucre
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 petit piment coupé en lamelles

Préparation :

Préparer la sauce avec les ingrédients indiqués.

Peler et couper en fines rondelles les concombres et oignons, les placer dans un plat, puis verser dessus 1 cuillère à soupe de sauce.

Faire griller la viande de façon à ce qu'elle reste saignante.

Lorsqu'elle est cuite, la détailler en fines lamelles, les déposer sur les légumes et verser le reste de sauce.

Parsemer de coriandre ciselée, et servir aussitôt.

Salade d'épinards simplissime

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 1 barquettes de jeunes pousses d'épinards, prêtes à l'emploi.
- 1 morceau de parmesan (30 g) détaillé en copeaux
- 1 grosse poignée de pignons de pin (non grillés)
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel

Préparation :

Dans un saladier, mettez les pousses d'épinard, versez dessus les copeaux de parmesan et les pignons de pin. Salez (3 bonnes pincées, mais vous pouvez saler au fur et à mesure et goûtez pour rectifier si vous craignez de trop saler).

Puis arrosez d'huile d'olive (au moins 6 cuillères à soupe) et finissez par 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.

Mélangez, goûtez pour rectifiez l'assaisonnement.

Servez et régalez vous.

Salade de carottes Thaï

Entrée

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 carottes râpées
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 7 feuilles de menthe hachées
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café d'oignon râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 filet de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (à défaut, du vinaigre d'alcool au citron fera l'affaire)

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients, réservez dans une boîte hermétique et oubliez 2 heures dans le frigo.

Rectifiez l'assaisonement, attention à l'oignon et au gingembre si il y a des enfants à table.

Salade de pâtes aux crevettes et pamplemousse

Entrée

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 11 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de pennes (pâtes)
- 200 g de crevettes roses cuites
- 2 pamplemousses roses
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- huile d'olive
- vinaigre doux type Melfor (vinaigre au miel)

Préparation :

Faire cuire 11 min les pennes dans l'eau bouillante salée avec un peu d'huile d'olive afin d'éviter qu'elles ne collent.

Pendant ce temps décortiquer les crevettes. Les mettre de côté.

Eplucher les pamplemousses avec un couteau à dents et couper les quartiers en évitant les parties blanches.

Mettre dans le saladier, le curry, la coriandre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère de vinaigre. Saler et poivrer suivant votre goût.

Refroidir les pâtes sous l'eau. Les mettre dans le saladier ainsi que les crevettes, les quartiers de pamplemousse. Mélanger. C'est prêt.

Salade d'été champignons crevettes roquette

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation: 15 min
Cuisson: 0

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 1 tomate coeur de boeuf
- 10 à 15 champignons de Paris frais
- 10 à 15 crevettes roses
- de la roquette
- 2 tranches de jambon de pays
- vinaigre balsamique
- 1 citron
- poivre

Préparation:

Disposer une poignée de roquette au milieu de l'assiette.

Décortiquer les crevettes et les poser sur la roquette.

Faire le tour de l'assiette en disposant autour de la roquette:

- les champignons découpés en fines lamelles
- la tomate découpée en grandes rondelles (coté esthétique de la coeur de boeuf pour la présentation de cette salade à l'assiette)
- 1 tranche de jambon de pays.

Assaisonner avec le jus d'un demi-citron, du vinaigre balsamique et poivrer.

Salade de chèvre chaud au miel et pesto

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 chèvres frais
- 4 poignées de roquette (ou mâche)
- 1 baguette
- miel liquide
- pesto
- 8 tomates cerises

Préparation :

Faire une couronne avec la roquette dans chaque assiette et y déposer les

tomates cerises coupées en deux.

Couper 4 morceaux de pain de 5 cm environ dans la largeur de la baguette, les déposer sur une feuille d'aluminium, badigeonner le dessus de pesto, déposer un chèvre frais sur chaque et verser le miel liquide sur le pain et le chèvre.

Enfourner au four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7) jusqu'à ce que le dessus des chèvres brunisse (10 min environ).

Les déposer au milieu de la couronne de roquette que vous aurez assaisonnée avec une vinaigrette au vinaigre balsamique.

Salade de Figues

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 grandes figues
- feta
- huile d'olive
- fines herbes

Préparation :

Laver, sécher, couper 4 grandes figues.

Alterner les tranches de figue avec de fines tranches de feta.

Couvrir d'un peu d'huile d'olive.

C'est prêt !

Salade d'épinards aux oeufs et aux lardons

Entrée

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de jeunes pousses d'épinards
- quelques feuilles d'oseille jeune
- 2 oeufs durs
- 100 g de lard de poitrine maigre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre

Préparation :

Coupez le lard en lardons fins et faites-les revenir dans l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Egouttez sur du papier absorbant.

Emulsionnez l'huile de noix et le vinaigre avec la ciboulette, du sel et du poivre.

Coupez les oeufs durs en rondelles.

Mélangez les feuilles d'épinards et d'oseille. Arrosez de vinaigrette à la ciboulette et disposez les lardons et les oeufs dessus.

Salade de tomates et de Mozzarella

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 4 belles tomates rouges
- 300 g de mozzarella
- 1 botte de basilic
- pignons de pins ou brisures de noix
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre
- moutarde
- sel de Guérande

Préparation :

Découper la mozzarella en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur. Emincer et découper les tomates en tranches.

Ranger les tomates sur le plat de service en les chevauchant; garnir tout le plat. Intercaler les tranches de mozzarella entre les tranches de tomates.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.

Asperger les tomates et la mozzarella de vinaigrette. Prélever des feuilles de basilic frais et les émincer finement, puis parsemer la surface des tomates de pignons de pins ou de noix hachées.

Je rajoute, en dernier, une pincée de sel de Guérande; il réhaussera le goût de la tomate et rendra ce plat bien plus rafraîchissant.

Salade aux pommes et au jambon

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 2 pommes Golden
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 tranches de jambon de Paris
- 2 endives
- 6 cuillères à soupe de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Dans un saladier, mettre la crème, le vinaigre, le sel et le poivre.

Eplucher les pommes, les épépiner et les couper en dés, puis les mettre dans le saladier.

Couper les endives et les ajouter au reste. Couper le jambon en fines lamelles, ajouter au reste avec les cerneaux.

Mélanger le tout, laisser au frigo 1 heure et servir.

Salade d'aubergines

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 aubergines
- 1 échalote
- menthe fraîche ciselée
- 1 yaourt nature
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- sel, poivre

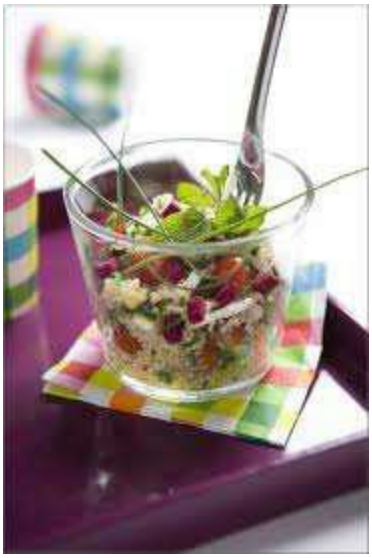
Préparation :

Couper les aubergines en dés et les faire cuire à la vapeur.

Une fois cuites et refroidies, mélanger aux aubergines le reste des ingrédients.

Servir très frais, et régalez-vous !

Salade de quinoa



Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 verre de quinoa
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 20 feuilles de menthe
- 1 échalote
- huile d'olive
- jus de citron
- sel

Préparation :

Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, refroidissez-le en le rincant a l'eau froide et laissez-le s'égoutter dans une passoire.

Pendant que le quinoa cuit, rincez les tomates, retirez les pépins et le jus qui s'en écoule et coupez les tomates en tous petits cubes.

Epluchez le demi-concombre, enlevez les graines et coupez-le, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote.

Mélangez tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive !

PLATS PRINCIPAUX

Salade de Noël

Plat principal

Très facile : 1/4
Assez Cher : 3/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour une assiette) :

- un mélange de salade (mâche, laitue)
- une tranche de foie gras
- une tranche de saumon fumé
- une tranche de jambon fumé
- 1 tranche de pain d'épices
- 3 fines tranches de pomme
- quelques cerneaux de noix
- pignons de pin
- 2 grains de raisin
- 2 tomates cerise

Pour la vinaigrette :
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel et poivre
- 2 cuillères à café de miel

Préparation :

Mélanger l'huile et la moutarde, ajouter le vinaigre, le sel et le poivre.

Bien émulsionner le tout, et rajouter le miel.

Prépartion de l'assiette :

Disposer la salade au centre de l'assiette.

Déposer le foie gras, sur un coté de l'assiette.

Couper le pain d'épice en 3 petites tranchettes, et les positionner sur la salade.

Mettre le saumon fumé sur le deuxième coté de l'assiette, et le jambon fumé sur le troisieme.

Couper le raisin et les tomates cerises en 2, et décorer la salade avec.

Rajouter des noix et des pignons de pin. Finir avec la vinaigrette.

SALADE DE MOULES A L'ORANGE

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Ingrédients (pour 4 personnes) :

préparation : 30 mn
cuisson : 5 mn
- 800 g de moules (ou 300 g décortiquées)
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 4 c à café d'huile d'olive
- 1 c à soupe de ciboulette ciselée
- 2 oranges
- salade
- sel et poivre

Préparation :

Laver et gratter les moules. Les faire cuire à feu vif en les remuant fréquemment. Dès qu'elles s'ouvrent et se détachent facilement des coquilles, les égoutter et les décortiquer.

Peler l'oignon et l'émincer. Presser le citron. Dans un bol préparer la sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon émincé, la cibouelltte ciselée, saler et poivrer.

En arroser les moules encore chaudes. Eplucher les oranges,les peler à vif en retirant délicatement la membrane blanche des quartiers. Les couper en tranches.

Dans une assiette de service, répartir la salade et les moules, avec leur sauce, et entourer de tranches d'oranges.

Salade de boeuf à la citronnelle

Plat principal

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 0 mn

Ingrédients (pour 10 personnes) :

Marinade :

- 1 kg de boeuf (rumsteak ou autre morceau tendre, environ 100 g par personne)
- 3 gousses d'ail
- 5 ou 6 tiges de citronnelle
- 4 ou 5 citrons verts

Légumes :

- 1 salade verte
- 1 bouquet de menthe
- 300 g de pousses de soja
- 1 poivron rouge
- 4 carottes

Assaisonnement :

- 1 poignées de cacachuètes
- sauce de poisson (nuoc-nam)
- vinaigre de v

Préparation :

Emincer la viande en très fine languettes.

Piler l'ail, émincer la citronnelle, zester les citrons et prélever leur jus.

Faire mariner la viande au frais avec l'ail, la citronnelle, le jus et les zestes de citrons pendant au moins 6 heures.

Emincer finement la salade, les carottes, le poivron. Ciseler la menthe. Broyer les cacahuètes. Réserver tout au frais.

Juste avant de servir, mélanger la viande et sa marinade avec les légumes, la menthe et assaisonner avec le nuoc-nam, le vinaigre et les cacahuètes.

Salade Alsacienne

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 laitue ou autre salade tendre
- 6 tranches de jambon blanc
- 4 saucisses de Strasbourg
- 2 tomates moyennes
- 200 g d'emmental en dés
- 4 œufs durs
- 400 g de pommes de terre à chair ferme (ratte, charlotte...)
- 1 oignon
- vinaigrette
- persil

Préparation de la recette :

Laver la salade en laissant les feuilles entières.

Couper le jambon et l'emmental en dés. Couper les œufs et les tomates en quartiers.

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur, les éplucher et les couper en rondelles.

Disposer dans 4 grandes assiettes : un lit de laitue sur les bords, puis les pommes de terre encore chaudes.

Continuer avec le jambon ,l'emmenthal, les saucisses en rondelles (préalablement réchauffées)

Décorer avec les quartiers de tomates et d'œufs, quelques rondelles d'oignon, puis napper de vinaigrette.

Servir immédiatement.

Salade composée à l'italienne

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 125 g de mâche
- 65 g de roquette
- 1 barquette de tomates cerises (250 g)
- 300 g de morceaux de poulet grillé
- parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de copeaux de parmesan
- 2 à 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin, l'huile d'olive, l'ail écrasé et du parmesan râpé (à discrétion).

Ajouter la mâche, la roquette, les tomates cerises (coupées en deux si vous les préférez ainsi) et le poulet grillé.

Terminer en ajoutant des copeaux de parmesan.

Salade de maïs

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4/5 personnes) :

- 285 g de maïs égoutté
- 145 g de petits pois
- 1 ramequin
- 1/2 poivron vert ou rouge en dés
- 4 tranches d'ananas en dés
- 1 avocat (la 1/2 en dés l'autre en lamelles)
- 1/2 citron
- 4/5 feuilles de laitue
- quelques olives noires
- mayonnaise

Préparation :

Préparez et découpez tous les élements et assaisonnez-les d'une mayonnaise délayée avec de l'eau.

Coupez la salade en lamelles et disposez-la dans une assiette, versez votre mélange dessus et décorer de lamelles d'avocat citronnées et d'olives noires.

Salade de pâte pomme - concombre - saumon

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min (pour les pâtes)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g environ de lardons (ou chutes) de saumon fumé
- un concombre
- 1 échalote
- 1/2 jus de citron
- 15 cl de crème liquide
- 1 ou 2 pommes granny
- une pincée de muscade râpée
- sel, poivre
- 200 g de pâtes sèches (type farfalles ou macaroni)

Préparation :

Faites cuire les pâtes normalement.

Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :

Lavez le concombre et râpez-le avec une grosse râpe (à défaut, coupez-le en petits cubes). Mettez-le à égoutter dans une passoire.

Pelez les pommes et coupez-les en petits morceaux (personnellement je les coupe en huit avant de faire des lamelles). Citronnez légèrement.

Hachez l'échalote finement.

Dans un saladier, mélangez la crème, le reste de jus de citron et l'échalote. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade.

Une fois les pâtes cuites, passez-les sous l'eau froide pour les faire bien refroidir avant de les ajouter dans le saladier.

Ajoutez le concombre (s'il n'a pas assez perdu d'eau l'éponger au préalable avec un essuie-tout), le saumon et les pommes granny.

Mélangez et servez bien froid.

Salade de Melon aux Crevettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 melons
- 300 g de crevettes roses cuites
- 1 pomme
- 1 échalote
- 4 tranches de jambon cru

Préparation :

Vider les melons et découper en cubes. Râper l'échalote et la pomme. Ajouter le tout avec les crevettes roses.

Mettre la salade dans les demi-melons. Accomoder avec une sauce à la crème fraîche et mettre au au frais 2 heures.

Servir avec du jambon cru.

Salade de fruits de mer et ananas

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- une laitue
- 1 boîte de 450 g de maïs
- 1 boîte de 450 g d'ananas coupé en morceaux
- 400 g de crevettes roses
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise aux oeufs
- 300 g de parmesan tranché très finement
- 8 bâtonnets de surimi

Préparation :

Dans un récipient, mettre la laitue lavée et coupée, rajouter ensuite les crevettes, le surimi, le maïs égoûté, les morceaux d'ananas avec le jus, le parmesan et la mayonnaise.

Mélanger le tout puis servir.

Recette Salade tiède de poulet et mangues marinées

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 escalopes de poulet
- 1 mangue
- Le jus de 2 citrons verts
- 4 échalotes
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de shoyu (sauce soja japonaise)
- sel, poivre
- roquette

Préparation :

Préparez la marinade : dans un récipient à fond plat, mélangez huile, shoyu, échalotes émincées, jus de citron, sucre. Salez et poivrez.

Allongez dans cette préparation escalopes de poulet et tranches de mangue pelée.

Laissez mariner 12 h minimum.

Au moment du dîner, découpez le poulet en aiguillettes et faites-le revenir à la poêle, dans un fond de marinade, jusqu'à ce qu'il obtienne une belle couleur caramélisée.

Laissez refroidir un instant, le temps de tailler les tranches de mangues en gros cubes.

Disposez poulet et mangue sur un lit de roquette tapissant chaque assiette. Arrosez de marinade.

Servez !

Salade de riz et légumes au crabe

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de riz (blanc)
- 1 barquette de tomates cerises
- 1 petite boîte de maïs
- 1/2 concombre
- 1 ou 2 boîtes de crabe
- 1 échalote
- sel, poivre
- huile, vinaigre basalmique

Préparation :

Faire cuire le riz comme indiqué sur la paquet, le rincer sous l'eau froide et mettre dans un saladier, une fois bien égoutté.

Couper les tomtes cerises en deux, épépiner le concombre et le couper en dés, égoutter et rincer le maïs (trop sucré à mon goût) et ajouter le tout au riz, y compris le crabe.

Eplucher et émincer l'échalote, la mettre dans le bol servant à faire la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre (quantité à votre convenance, en général j'utilise 2 cuillères à soupe de vinaigre pour 1 d'huile), le sel, le poivre et ajouter à la préparation.

A manger bien frais.

Salade arc en ciel

Plat principal

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

Composition de la salade :

- mélange de salade pour 2 personnes (laitue, roquette, feuilles de céleri, frisée et chicorée rouge)
- 3 pommes de terre Vitelottes ou classiques, cuites à la vapeur
- 8 gambas cuites à l'eau
- 2 tranches de saumon fumé coupées en 4 ou 8 chutes de tranches saumon fumé
- 5 oeufs de caille coupés en 2
- quelques cubes d'ananas coupés en 2
- sauce cocktail maison

Vinaigrette :

- sel
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 3/4 de cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- le jus d'1/2 citron vert
- 1 cuillère à soupe 1/2 de jus d'ananas légèrement coupé d'eau
- poivre du moulin
- ciboulette ciselée
- 2 cuillère à soupe de sauce cocktail maison

Préparation :

Sur chaque assiette, disposer le mélange de salade.

Ajouter les pommes de terres coupees en cubes et les cubes d'ananas coupés en 2.

Disposer en arceau 4 gambas sur chaque assiette.

Rouler en eventail 4 tranches de saumon fumé par assiette et les disposer joliment.

Répartir les oeufs de caille coupés en 2 sur les 2 assiettes.

Disposer au centre un petit récipient de sauce cocktail

Arroser avec la vinaigrette.

Salade de haricots verts complète

Plat principal

Très facile : 1/
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 500g de haricots verts frais
- 2 tomates
- 200g de petits champignons de Paris frais
- 1 petit coeur de salade croquante
- 1 petite boite de maïs
- 300g de jambon blanc (l'idéal c'est un talon coupé en cubes)
- 3 oeufs très frais
- 60g de gruyère en morceau (ou autre fromage à pâte dure style beaufort, comté, cantal,...)
- 1 échalote (ou 2 petits oignons nouveaux)
- 4 cuil. à soupe d'huile (si possible mélange tournesol + noix ou noisette)

- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre
- ciboulette ciselée
- une dizaine de noisettes (facultatif)

Préparation de la recette :

- Epointer les haricots verts et les faire cuire à l'eau bouillante légèrement salée 20 minute environ (ils doivent être cuits mais légèrement croquants). Les rincer à l'eau glacée (pour conserver la couleur) et les laisser égoutter.

- Faire cuire les oeufs 6 minutes à l'eau bouillante (ils doivent être légèrement mollets). Les écaler, en trancher 2 entiers. Pour le 3ème, conserver le jaune dans un bol et trancher le blanc.

- Epépiner les tomates et les couper en cubes. Laver rapidement les champignons (ou les éplucher) et les trancher.

- Rincer et émincer le coeur de salade. Egoutter le maïs et couper le jambon et le fromage en cubes.

- Dans un saladier, mélanger les haricots avec : les tomates, les champignons, le maïs, les oeufs tranchés, le jambon et le fromage.

- Ecraser le jaune d'oeuf restant dans un bol et ajouter la moutarde, le vinaigre, l'huile, du poivre et du sel (attention jambon et fromage sont déjà salés). Bien mélanger et ajouter l'échalote finement ciselée et la ciboulette.

- Mélanger la sauce avec les haricots et ajouter la salade seulement au moment de servir.

- Parsemer de noisettes.

Salade de pâtes aux tomates séchées et à la feta

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 15 à 20 min
Cuisson : 11 min

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :
- 500 g de pâtes (type penne rigate)
- 200 g de feta
- 200 g de tomates séchées à l'huile d'olive
- 125 g d'olives noires à la grecque
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- du pesto

Préparation :

Faire cuire les pâtes.

Pendant qu'elle cuisent, couper la feta, les tomates séchées, le concombre et le poivron en dés.

Couper les olives, en enlevant les noyaux.

Quand les pâtes sont cuites, les rincer à l'eau froide, et mélanger avec les ingrédients coupés et le pistou.

Réserver au frais, jusqu'au moment de servir.

Salade de penne au thon

Plat principal

Moyennement difficile : 3/4
Moyen : 2/3

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 70 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 400 g de thon à l'huile d'olive
- 1 kg de légumes surgelés pour ratatouille
- 2 beaux oignons
- 300 g d'olives vertes
- coriandre en grains
- 210 ml de câpres
- persil plat ciselé
- 1 citron confit
- 1 jus de citron
- 1 kg de penne rigate

Préparation de la recette :

Dans une cocotte en fonte, faire revenir les oignons ciselés dans un peu d'huile d'olive. ajouter le thon émietté, puis les légumes, la coriandre en grain, sel, poivre. ajouter 1/2 verre d'huile d'olive.

Cuite au four th7 pendant une bonne heure.

Cuite les penne dans beaucoup d'eau salée (on sale au gros sel quand l'eau bout déja) dans laquelle on a ajouté un petit peu d'huile.

Quand les pâtes sont "al dente", les égouter (sans les secouer trop) et les mettre dans un grand saladier.

Ajouter la préparation de la cocotte tiédie, le jus de citron, un peu d'huile fraiche, le citron confit coupé en très petits morceaux, les capres et le persil. Rectifier l'assaisonnement.

Servir frais le lendemain.

Salade de penne au poulet

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 escalopes de poulet
- 500 g de penne
- 1 oignon
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 3 tomates
- 1 paquet de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 1 sachet de parmesan
- huile d'olive, vinaigre de cidre
- sel, poivre, curry

- 1/2 jus de citron
- persil

Préparation :

Mettre les pennes à cuire dans l'eau bouillante environ 10 minutes.

Détailler les escalopes de poulet en cubes et les faire revenir.

Couper en petits dés les poivrons et les tomates.

Hacher l'oignon, l'ail et le persil, puis mixer les pignons de pin.

Dans un saladier, Mélanger les pignons, l'ail haché, les dés de poivrons et de tomates, les cubes de poulet, le vinaigre de cidre et l'huile d'olive et le jus d'1/2 citron.

Ajouter les pâtes froides mélangées au préalable avec le curry, puis le parmesan.

Salade aux gésiers de poulet

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1/2 roquette
- 3 oeufs durs
- 300 g de gésiers de poulet
- 1 oignon nouveau
- 3 tranches de pain
- 1 avocat pas trop dur
- 5 g de beurre

Préparation de la recette :

Égouttez et nettoyez la salade.
Epluchez et coupez l'avocat en dés.

Coupez les oeufs en rondelles.
Coupez l'oignon en rondelles ainsi que sa tige.

Egouttez les gésiers de poulet (vous pouvez aussi les passer une minute à la poêle, au préalable)

Mettez tous les ingrédients dans un saladier.

Arrosez la salade de vinaigrette (avec du vinaigre balsamique, c'est tellement meilleur!!) et mélangez.

Coupez le pain en petis cubes et faites-en des croûtons dans une poêle avec le beurre.
Ajoutez à la salade... et dégustez!

Salade light de poulet au curry

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 ou 4 blancs de poulet
- 3 tomates
- un peu de riz
- 1 concombre
- 2 pommes granny smith
- fromage blanc 0%
- sel, poivre
- curry

- estragon

Préparation :

Faire cuire les blancs de poulet en papillote avec un peu d'estragon environ 20 minutes à 180°C (thermostat 6).

Réservez jusqu'à ce qu'ils refroidissent.

Mélanger dans un saladier les tomates coupées en dés, le concombre, les pommes, le riz et les blancs de poulet coupés en morceaux.

Pour la sauce: mélanger le fromage blanc avec sel, poivre et beaucoup de curry: il faut que ce soit relevé. On peut faire aussi moitié mayonnaise, moitié fromage blanc: ça a plus de goût mais ce n'est plus light.

On peut rajouter ce qu'on veut salade, raisins, etc..

Salade de poulet au miel

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 escalopes de poulet
- plusieurs poignés de dés d'emmental
- 1 barquette de tomates cerises
- miel liquide
- moutarde à l'ancienne
- 1 sachet de salade fraîche (jeunes pousses de préférence)
- vinaigre balsamique
- huile d'olive

- sel et poivre

Préparation :

Découper les escalopes de poulet en petits morceaux et les faire blanchir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive.

Dans un petit bol, mélanger environ 4 cuillères à soupe de miel liquide et 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne. Ajouter ce mélange sur le poulet et faire revenir à feu doux jusqu'à caramélisation.

Pendant ce temps, mélanger la salade, les tomates cerises coupées en deux et les dés d'emmental.

Ajouter par dessus les morceaux de poulet caramélisés encore chaud.

Assaisonner avec vinaigre balsamique, huile d'olive, poivre et sel.

Servir de suite !

Salade libanaise fattouche à la feta

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 laitue ou batavia entière (ou 150 g de mâche)
- 1/2 poivron rouge
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 pain libanais (dans les épiceries arabes ou dans certains hypermarchés)
- 1 oignon nouveau
- 200g de feta
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

- sel
- poivre
- zaatar (mélange de thym séché et sésame, dans les épiceries libanaises)
- sumac (mélange d'épices, dans les épiceries libanaises)

Préparation :

Mettez le pain libanais à griller, soit au grille-pain, soit au four, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croquant.

Laver la salade et coupez-là en fines lamelles.

Coupez les tomates, l'oignon nouveau, le concombre et la feta en tout petits dés.

Mélangez tout dans un saladier et servez assaisonné à votre convenance avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et les épices zaatar et sumac...

Servez immédiatement (les morceaux de pain doivent rester croquants).

Salade au poulet épicé et croustillant

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 25 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300 g de blanc de poulet
- 2 poignées de mesclun (salades mélangées)
- ½ mangue
- 1 tomate
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'épices à colombo
- huile d'olive, vinaigre
- sel et poivre

Préparation :

Peler la tomate, enlever les pépins et la couper en cube.

Réserver dans un bol.

Couper la demi mangue en cubes (on peut utiliser de la mangue congelée, même sans la faire dégeler).

L'ajouter aux tomates.

Emincer la demi échalote et l’ajouter au mélange précédent.

Saler, poivrer, ajouter une bonne cuillère à soupe d’huile d’olive et une demi cuillère de vinaigre.

Mélanger.

Dans un saladier, mélanger la chapelure, les épices à colombo et une pincée de sel.

Couper les blancs de poulet en cube de 2 à 3 cm.

Les rouler dans la chapelure assaisonnée.

Cuire le poulet dans une poêle chaude avec un peu d’huile d’olive.

Mettre une poigné de mesclun dans chaque assiette, puis le mélange tomate/mangue.

Ajouter le poulet juste cuit et servir.

Bon appétit !!

Salade au poulet Tandoori

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- Un sachet de mâche (150 g) ou une batavia entière
- 1 oignon fane
- 150 g de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 1/2 avocat
- 1/4 de poivron rouge
- 2 blancs de poulets moyens
- 1 yaourt
- le jus d'un demi citron
- 3 cuillères à soupe de poudre tandoori

Préparation :

Mélanger dans un plat le yaourt, le citron et la poudre tandoori.

Recouvrir les blancs de poulets de cette préparation et les faire mariner le temps de préparer le reste de la salade.

Pendant ce temps, mettre dans un grand saladier la salade (mâche ou batavia), les tomates cerises coupées en 2.

Couper en petits cubes l'avocat, l'oignon fane, le concombre et le poivron et les rajouter à la salade.

Faire chauffer une poêle à feu moyen et y déposer les blancs de poulet recouverts de marinade tandoori (pas besoin d'ajouter de graisse).

Ne pas hésiter à rajouter de la marinade sur les blancs pendant la cuisson.

Une fois cuits, les retirer de la poêle, les couper grossièrement en carrés, puis disposer immédiatement sur le reste de la salade.

Assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre et servir tiède.

Salade de pâtes aux légumes grillés

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de penne
- 2 poivrons
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 80 g de parmesan
- basilic, huile d'olive

Préparation :

Peler l'oignon et émincer-le finement. Passer les légumes sous l'eau, oter les pédoncules des poivrons et des tomates, égrener les poivrons puis couper tous les légumes en cubes.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis ajouter les tomates et laisser compoter 12 min à feu doux. Retirer cette compotée et réserver.

Dans cette même sauteuse, faire sauter à feu vif les poivrons, la courgette et l'aubergine avec un peu d'huile d'olive et un peu d'eau. Ajouter la compotée, saler et poivrer puis poursuivre la cuisson 10 min à feu doux.

Parsemer au dernier moment de basilic finement ciselé. Faire cuire les pâtes puis les mélanger dans un saladier avec les légumes. Saupoudrer de parmesan.

Salade saumon asperges

Plat principal

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 boite de petites asperges ou des asperges surgelées
- 1 citron
- 1 salade (mâche de préférence)
- huile de noix
- vinaigre de vin rouge
- moutarde
- sel et poivre

Préparation :

Faites bien mariner le saumon dans du citron.

Disposez-le ensuite dans une assiette. Ajoutez par dessus les asperges (si surgelées, faites-les cuire au préalable), elles aussi arrosées de citron.

Préparez alors une vinaigrette pour la salade (3 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre, et un peu de citron).

Placez la salade dans l'assiette et arrosez le tout de sauce (ou assaisonnez la salade avant, au choix).

On peut également y ajouter des crevettes.

Bon appétit !

Salade de pâtes aux tomates cerise et roquette

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de Philadelphia Salad'
- 500 g de pâtes Fusilli
- 500 g de tomates cerise
- 100 g de pignons de pin
- 50 g de roquette
- basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes Fusilli dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis les laisser refroidir.

Faire griller les pignons de pin dans une poêle, sans huile.

Assaisonner les pâtes avec 4 à 5 cuillères d'huile d'olive, saler et poivrer; saupoudrer de basilic frais et ciselé et ajouter la roquette.

Incorporer ensuite les tomates cerise coupées en deux, puis agrémenter la préparation avec du Philadelphia Salad' coupé en dés.

Mélanger et servir aussitôt.

Salade de poulet à l'indienne au riz et petits pois

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 60 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 blancs de poulet
- 1 court bouillon Maggi
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 verre de vin rouge (du bon...)
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 grande boîte de petits pois à l'étuvée (500 g)
- 4 verres de riz

- 1 citron (2 rondelles et son jus)
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 pot de mayonnaise non citronnée 320 g à 350 gr

Préparation :

Faire cuire les blancs de poulet dans un court bouillon Maggi, pendant 1/4 d'h. Les sortir, les émincer, et les réserver.

Faire revenir, dans une grande poêle, 1 oignon émincé dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, et 1 cuillère à soupe de beurre.

Quand ils sont bien dorés, rajouter 1 cuillère à soupe de ketchup, 1 verre de vin rouge, 1 verre de bouillon, 2 feuilles de laurier, 2 rondelles de citron, le jus du citron, 1 cuillère à soupe de curry, sel et poivre.

Porter cette sauce à ébulition pendant 30 min, et filtrer. La laisser refroidir.

Dans un grand bol, mélanger cette sauce avec la mayonnaise non citronnée.

Faire cuire le riz, l'égoutter, et le laisser refroidir.

Mélanger le riz avec les petits pois, et mettre le tout au frigo.

Au moment de servir, rajouter la menthe fraîche finement hachée, et mélanger.

Préparer les assiettes, avec le poulet émincé nappé avec la sauce et le riz. Servir frais.

Salade de ravioles

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5 mn
Cuisson : 1 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de roquette (ou autre salade)
- 1 barquette de ravioles (250 g)
- 1 dizaine de tomates cerises
- 2 tranches de jambon cru
- 1 melon coupé en dés
- 1 poignée de pignons de pin ou de cerneaux de noix
- huile d'olive, sel, basilic

Préparation :

Dans un saladier, préparez l'assaisonnement avec l'huile d'olive, le sel et le basilic. Ajouter la roquette, les tomates cerises coupées en deux, le jambon cru coupé en petits morceaux et le melon

Cuire les ravioles selon les indications du paquet. Bien les égoutter et les passer sous l'eau froide délicatement, puis les verser dans le plat avec les pignons.

Mélanger délicatement votre salade et servir.

Salade de poulet aux graines de sésame

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 2 escalopes de poulet
- salade mélangée (style californienne)
- oignons
- graines de sésame
- amandes
- moutarde de Dijon
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- jus d'un citron
- lardons (au goût)

Préparation de la recette :

Faire revenir les escalopes (poitrines) de poulet dans la poêle avec un peu de moutarde pour donner du goût.

Préparer la vinaigrette avec huile, vinaigre balsamique, oignons coupés finement, un peu de moutarde, mélanger le tout et laisser mariner pendant que vous préparez le reste.

Laver et couper les feuilles de salade. Mélanger salade et vinaigrette.

Couper les escalopes de poulet en émincés. Poeler les lardons. Déposez le tout sur la salade ou en mélangeant.

Saupoudrer d'amandes et de graines de sésame. Zeste de citron frais à la toute fin, pour garder la fraîcheur.

DESSERTS

Salade de Pommes Chaudes

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 belles pommes (type Royal Gold)
- 1 bonne cuillère à café de cannelle moulue
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant
- 1 brique individuelle de jus de pomme sans sucre ajouté

Préparation :

Eplucher les pommes et les tailler en petits morceaux. Faire chauffer le jus de pomme et la cannelle dans une casserole et ajouter les morceaux de pommes. Saupoudrer d'édulcorant.

Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant une quinzaine de minute jusqu'à ce que les pommes soient pochées. Il doit rester un peu de jus dans la casserole.

Laissez tiédir et déguster soit en morceaux (c'est meilleur à mon goût), ou mouliner la salade en compote.

Salade d'agrumes au miel

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 gros pamplemousse rose
- 1 orange
- 2 kiwis
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

Peler à vif le pamplemousse et l'orange. Les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur, puis en morceaux.

Peler et couper les deux kiwis.

Mélanger et verser l'eau de fleur d'oranger et le miel.
Laisser reposer au frais au moins 30 minutes.

Déguster frais.

Salade aux poires dattes et noix

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 8 poires
- 12 dattes
- 50 g de noix
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 de cuillère à café de sucre

Préparation de la recette :

Peler les poires et les couper en morceaux, couper les dattes en petits morceaux, passer les noix au mixer, tout mélanger dans un saladier, ajouter une cuillère à soupe de jus de citron (pas trop pour ne pas que ce soit trop

acide) et ajouter un peu de sucre (selon votre goût). Servir frais.

Salade de fruit dans une pastèque

Dessert : Végétarien

Moyennement difficile : 3/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 pêches
- 2 pommes
- 1 pastèque
- 1 melon
- 6 feuilles de menthe
- 1 kg de fraises

Préparation :

Vider l'intérieur de la pastèque.

Couper en lamelles l'intérieur qui aura été mis dans une assiette.
Décorer la pastèque avec un couteau.

Vider, puis couper le melon.

Eplucher les pommes et les pêches, les couper en lamelles. Couper les fraises en deux.

Mettre le tout dans la pastèque vide ainsi que les feuilles de menthe.

Mettre au frais avant de déguster.

Salade de fraises orientale

Dessert

Végétarien : 1/4
Très facile : 1/3

Bon marché :
Préparation : 20 mn
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de fraises mûres
- quelques feuilles de menthe
- un sachet de sucre vanillé
- une cuillère à soupe de miel
- le jus d'un citron
- une pincee de cannelle
- une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

Laver, équeuter et couper les fraises en deux dans le sens de la longueur.
Ajouter le jus du citron et le reste des ingrédients, en ajoutant selon le goût un peu plus de sucre roux.

Ajouter quelques feuilles ciselées de menthe fraîche.

Bien mélanger le tout.

Laisser au frigo au moins une demi heure avant de servir, pour permettre aux fraises de dégorger leur jus.

Salade de fruits au chocolat blanc

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation: 15 min
Cuisson: 0

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 pêches
- 2 grosses pommes
- 2 bananes
- 200 g de framboises (ou fruits de saison)
- 4 cuillères à soupe de sirop de fraises
- 1 tablette de chocolat blanc
- 25 cl de crème liquide

Préparation:

Eplucher et couper les fruits en morceaux, les mélanger, et les répartir dans des coupes individuelles.

Verser sur chaque coupe 1 cuillère à soupe de sirop de fraise.

Réserver les coupes au réfrigérateur.

Au moment de servir, mettre la crème liquide dans une casserole, la porter à ébullition et la retirer du feu.

Y casser le chocolat blanc et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu.

Verser le mélange chocolat-crème tiède sur les coupes de fruits frais et servir aussitôt.

Salade épicée fraises - mangue

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min + 30 min de repos au frigo
Cuisson : 1 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 barquette de 500 g de fraises
- 1 mangue bien mûre
- 1 orange
- quelques feuilles de menthe
- poivre
- gingembre en poudre
- cannelle
- vanille (ou sucre vanillé)

Préparation :

Presser l'orange, et faire chauffer le jus en y ajoutant le poivre, le gingembre, la cannelle et la vanille.

Porter à ébullition 1 min pour obtenir un sirop, laisser refroidir.

Pendant que le jus refroidi, couper les fraises et la mangue en morceaux.

Mettre dans un saladier et ajouter la menthe finement ciselée.

Quand le jus est froid, verser sur les fruits, mélanger et mettre au moins 30 min au réfrigérateur...

Bon appétit!

Salade de fraises, kiwis, bananes, citron

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 1 grande barquette de fraises (500 g)
- 3 kiwis
- 2 bananes
- 1 jus de citron (vert)
- sucre glac
- feuilles de menthe (décoration)

Préparation de la recette :

Equeuter et laver rapidement les fraises, les égoutter et les couper en morceaux.

Eplucher et couper les kiwis, faire de même avec les bananes.

Mettre tous les fruits dans un joli saladier (transparent). Mélanger avec le jus du citron et un peu de sucre glace au moment de servir.
Décorer de feuilles de menthe.

Servir très frais.

ACCOMPAGNEMENTS

Salade melon-jambon

Accompagnement

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Type de cuisson : Sans cuisson
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 1/2 melon
- 3 tranches de jambon d'Aoste
- 100 g de feta
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- 3 feuilles de menthe fraîche

Préparation de la recette :

Dans un saladier verser 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique et 3 feuilles de menthe coupées en petits morceaux.

Ajouter les ingrédients suivant au fur et à mesure pour qu'ils s'imprègnent bien de la vinaigrette :

Couper les tomates en tout petits dés d'1 à 2 cm.

Bien laver le concombre pour en conserver la peau et le couper comme les tomates. Procéder de même avec la fêta.

Couper les tranches de jambon en morceaux correspondants à une bouchée (avec des ciseaux c'est plus facile qu'avec un couteau.)

Ôter les pépins du melon puis faire des petites boules de melon avec une cuillère parisienne.

Bien mélanger le tout et laisser reposer au frigo si possible une demie-heure.

Salade de pommes de terre à la menthe

Accompagnement

Très facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 1kg de pommes de terre
- 2-3 oeufs cuits durs
- 1 boîte de thon à l'huile d'olive
- 10 feuilles de menthe coupées en petits morceaux
- sel, très peu de poivre
- huile d'olive

Préparation de la recette :

1) cuire les pommes de terre avec l'épluchure,les laisser tiédir et les éplucher.

2) les couper en gros morceaux.

3) "casser" le bloc de thon en boîte à l'aide d'une fourchette et le mélanger aux pommes de terre, ainsi que l'huile d'olive de la boîte

4) couper les oeufs durs en gros morceaux et mélanger avec les pommes de terre

4) épicer

5) ajouter un peu d'huile d'olive si ce n'est pas assez avec celui de la boîte

6) ajouter les feuilles de menthe découpées, mélanger

7) servir et déguster!

Salade de pommes de terres froides

Accompagnement/ : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 35 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 6 personnes):
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme (charlottes, nicola, ...)
- 4 tomates fermes
- 6 oeufs
- 1 bottes d'oignons verts
- mayonnaise
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les cuire à l'eau bouillante salée.

Elles doivent rester fermes (+/- 15 min).

Cuire les oeufs durs 10 min.

Nettoyer la botte d'oignons, laver les tomates.

Refroidir les oeufs durs (les tremper dans de l'eau froide permet d'arrêter la cuisson et facilite l'écaillage). Les écailler.

Egoutter les pommes de terre cuites et les refroidir (quelques minutes au réfrigérateur).

Dans un plat, couper les pommes de terre en petits cubes, y ajouter les tomate en petits morceaux et les oignons ciselés.

Ajouter la mayonnaise (2 ou 3 càs suivant votre goût).

Saler et poivrer.

Mélanger le tout.

Ajouter les oeufs durs en morceaux.

Mélanger à nouveau.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Mettre le plat au frais.

Bon appétit !

Salade de pâtes à la grecque

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 8/10 personnes) :
- pâtes trois couleurs (1 kg)
- Feta (2 boîtes)
- 5 tomates grappes
- 1 comcombre
- 1 boîte d'olives noires
- 1 bouquet de ciboulette

Sauce :
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

- 1 citron
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes (al dente).

Après cuisson les passer à l'eau froide ; Couper la feta, les tomates, le comcombre.

Ciseler la ciboulette.

Tout mélanger, ajouter les olives.

Verser la sauce (huile d'olive, vinaigre, sel poivre).

Arosez de citron.

Tout mélanger.

Servir frais.

Salade de pâtes à l'espagnol

Accompagnement

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation: 30 min
Cuisson: 10 + 10 min

Ingrédients (pour 8 personnes):

- 300 g de farfalles
- 1 chorizo doux ou fort (selon goûts)
- 1 pot de tomates séchées à l'huile d'olive (120 g)
- 1 boîte de feta
- 3 poivrons rouges moyens
- 100 g d'olives noires à la grecque

Préparation:

Cuire les farfalles "al dente", réserver à température ambiante.

Pendant ce temps, faire griller les poivrons rouges au four à 220°, thermostat 7, jusqu'à ce qu'ils commencent à noircir légerement.

A leur sortie, les mettre à refroidir dans un sac en plastique fermé à température ambiante (cela va décoller la peau).

Une fois tièdes, peler les poivrons et les couper en lamelles.

Couper la feta en cubes de 1 cm x 1 cm.

Couper les tomates séchées en petits morceaux; mettre l'huile d'olive des tomates de côté, elle vous servira pour votre vinaigrette.

Couper le chorizo en rondelles moyennes et les faire légerement griller à la sauteuse sans matière grasse; le chorizo va dégraisser naturellement. Enlevez l'huile.

Mélanger tous les ingrédients (pâtes, poivrons, feta, tomates, olives et chorizo).

Faire une vinaigrette classique avec l'huile d'olive des tomates séchées.

Salade Penne Crevettes Olives Noires

Accompagnement

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pot de mayonnaise (30 cl)
- jus d'1/2 citron
- ciboulette
- basilic
- 2 gousses d'ail
- 1/2 à 1 cuillère à café de tabasco selon le goût
- 500 g de penne rigate (grosses)
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées (50 cl)
- 1 kg de très grosses crevettes roses (selon votre budget, prendre les plus grosses possibles)

Préparation :

Préparer la sauce dans un grand saladier en mélangeant bien le pot entier de mayonnaise, le jus de citron, la ciboulette, le basilic, les gousses d'ail épluchées mais non coupées, et le tabasco.

Faire cuire les penne rigate.

Pendant ce temps, vous pouvez éplucher les crevettes, c'est ce qui prend le plus de temps...

Une fois les pâtes cuites, les mélanger directement dans la sauce quand elles sont tièdes, sinon elles risquent de sécher.

Ajouter les olives noires et les crevettes roses épluchées.

Bien mélanger .... c'est prêt !

Vous pouvez servir directement ou mettre au frigo et servir plus tard.

Salade quinoa - gingembre

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : aucune

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de quinoa cuit
- 1 échalotte finement tranchée
- 1/2 tasse de petits pois verts cuits
- 2 oeufs cuits brouillés et hachés
- 15 raisins verts ou rouges coupés en deux sur la longueur
- 6 tranches de gingembre mariné, égouttées et hachées finement ou 1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé et haché finement
- 2 cuillères à soupe de pignons grillés
- 3 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients ensemble, ajouter la vinaigrette et laisser reposer 30 min avant de servir.

Cette salade peut accompagner des poitrines de poulet rôties ou un poisson cuit à l'étuvé.

Elle peut être servie le midi en tant que repas léger, accompagné de fruits.

Melon en salade

Accompagnement : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Type de cuisson : Four
Préparation : 30 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 melons de Cavaillon ou Charentais
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 200 g de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic
- sel et poivre

Préparation :

Couper les melons en deux en les taillant en dentelle, épépiner, faire de boules à la cuillère parisienne, réserver.

Griller les graines de courge dans une poêle sèche, réserver.

Couper les tomates cerises en quartiers.

Mélanger les trois éléments dans un plat, ensuite remplir les demis melons.

Dans un plat creux, mélanger le jus de citron, l'huile de graines de courge et les feuilles de basilic ciselées, sel et poivre selon son goût et napper la salade.

Servir frais.
Convient très bien pour accompagner certaines grillades ou comme entrée.

Salade mangue et avocat

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 avocats
- 2 mangues fraîches
- moutarde à l'ancienne

Préparation :

Disposez sur une assiette vos tranches d’avocat et de mangue.

Mixez un peu de mangue avec un peu d'eau puis passez au tamis pour récupérer le jus (si les mangues sont bien mûres vous n’avez pas besoin de rajouter d’eau).

Mélangez ce jus avec de la moutarde à l’ancienne et versez sur votre salade.

Salade d'épinards, sauce parmesan

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 botte d'épinards frais
- 1/2 oignon émincé
- 50 g de parmesan rapé
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à café de fromage frais (type Saint-Morêt)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre ou de vin blanc
- sel, poivre

Préparation :

Laver les feuilles d'épinards, les rouler et les émincer en fines lamelles.

Mélanger tous les autres ingrédients pour la sauce, et éventuellement, mixer. Réserver la sauce à part, au frais, pendant une petite heure et mélanger aux épinards au dernier moment.

Beignets de salade

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 grosse salades (batavia, feuille de chêne ou laitue même flétries)
- 250 g de farine
- 3 oeufs
- 50 cl de lait
- sel, poivre
- huile de friture

Préparation :

Laver la salade, et la trier.

Ensuite plonger les feuilles de salade dans une casserole d'eau bouillante et salée.

Pendant ce temps, mélanger la farine avec les oeufs, le sel et le poivre.

Verser le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène et laisser reposer 10 min.

Quand les feuilles de salades sont cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide pour qu'elle refroidissent.
Ensuite il faut les essorer.

Couper les feuilles de salade cuites et les incorporer à la pâte à beignet.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser des petits tas de pâte de la valeur d'une cuillère à soupe. Laisser cuire 2 à 3 min de chaque côté.

Saler et servir chaud.

Salade fraicheur poivrons - courgettes

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : Aucune

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 petites courgettes
- 3 poivrons (1 de chaque couleur : rouge, vert, jaune)
- huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation :

Laver puis couper en deux poivrons et courgettes et les épépiner.

Les couper en dés.

Dans un saladier, verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre ainsi que l'ail pilé.

Ajouter les dés de poivrons et de courgettes et mélanger.

Placer au frais au minimum 1 h avant de servir en accompagnement de grillades par exemple.

Bon appétit!

Salade de petits pois

Accompagnement

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 grande boîte de petits pois extra fins
- 3 tomates
- quelques cornichons
- jambon ou bâtonnets de crabe ou crevettes
- 4 oeufs durs
- quelques olives vertes dénoyautées
- mayonnaise avec 1 oeuf entier
- fromage blanc

Préparation :

Dans un récipient, mettre les petits pois, les tomates coupées en dés, jambon coupé en dés, oeufs durs, olives coupées en rondelles, ainsi que les cornichons.

Confectionner une mayonnaise à l'aide d'un oeuf entier, ajouter une bonne cuillère à soupe de fromage blanc et mélanger.

Incorporer la sauce à la salade, et mettre au frais.

Salade de tomate et concombre

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 tomates rondes
- 1/2 concombre
- Mayonnaise
- Sel et poivre

Préparation :

Couper les tomates et le concombre en petits morceaux. Mettre deux cuillère à café de Mayonnaise et mélanger. Ajouter un petit peu de Sel et de poivre. Mélanger.

Salade carotte à l'ail simple et rapide

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 6 carottes
- 1 ou 2 ails selon vos gout
- persil
- huile

Préparation de la recette :

épluchée les carottes et les faire bouillir (ou vapeur), une fois les carottes mou (piquer avec un couteau) les sortir et les couper en rondelle pas trop épais, mettre dans un saladier avec l'ail préalablement écrasé du persil et de l'huile, une fois refroidit a déguster.

Salade de poireaux, avocats et crevettes

Accompagnement

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 40 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la mayonnaise :

- sel et poivre
- 1 jaune d'oeuf
- 1/2 cuillère à café de moutarde en poudre
- 12,5 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de vinaigre à l'estragon

Pour le reste :

- 750 g de poireaux cuits et coupés en rondelles
- 3 pommes de terre cuites, pelées et coupées en dés
- 300 g de crevettes cuites (taille au choix) décortiquées
- 1 avocat assez gros, pelé et coupé menu
- 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne (facultatif)
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche finement hachée

Préparation :

Faire la mayonnaise selon la méthode habituelle, avec les ingrédients indiqués.

Mettre les poireaux et les pommes de terre dans un saladier avec les crevettes; ajouter l'avocat, le cayenne, le sel et le poivre.

Verser la mayonnaise et bien brasser avec de grands couverts à salade.

Placer 1/2 h au frigo, puis parsemer de ciboulette au moment de servir après avoir encore brassé pour parfaire le mélange.

Salade de riz aux lardons, ananas et feta

Accompagnement

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4-5 personnes) :

- 150 g de riz blanc
- 3 tomates mûres
- 200 g de lardons fumés
- 250 g de féta à la Grecque
- 4 tranches d'ananas en boîte (130 g)

Préparation :

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, et laissez-le bien refroidir (le mieux est de la faire 1 ou 2 heures à l'avance)

Mettez-le dans un saladier.

Ajoutez les tomates lavées, coupées en cubes, les tranches d'ananas en morceaux, les cubes de féta à la Grecque.

Faites revenir les lardons dans une poêle à sec.

Laissez-les dorer.

Quand ils sont prêts, disposez-les sur du sopalin afin d'absorber le gras.

Laissez-les tiédir et ajoutez-les à la salade.

Assaisonnez avec une vinaigrette. Je la fais avec moutarde, vinaigre balsamique (ou Xérès) et huile d'olive.

Salade de brocoli et ananas

Accompagnement : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 brocoli frais
- 1 citron frais
- 300 g d'ananas en morceaux
- cannelle en poudre
- miel liquide

Préparation :

Faites chauffer une marmite d'eau jusqu'à ébullition.

Pressez le citron.

Plongez le brocoli en morceaux et nettoyé dans l'eau bouillante. Ajoutez le jus de citron et laissez-le cuire entre 5 et 10 minutes de sorte à l'avoir croquant et presque cuit ou très cuit.

Une fois cuit, sorti de l'eau et égoutté, melez-y les morceaux d'ananas.

Saupoudrez le tout de cannelle et de miel et ainsi, mélangez.

Mettez le tout au frigo pendant un bon quart d'heure... et le tour est joué une petit salade bien fraîche et ravigotante (comme on dit chez nous à Liège)
Bon appétit.

AMUSE-GUEULE

Salade roumaine d'aubergines

Amuse-gueule : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 aubergines
- 1 poivron vert
- 1/2 oignon rouge
- pain
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Faites griller les aubergines à même votre gazinière de façon à complétement brûler la peau uniformément.

Pendant ce temps, lavez et coupez le poivron et le 1/2 oignon en petits dés.

Une fois les aubergines bien grillées, lavez-les soigneusement à l'eau froide et débarrassez-les de la peau.

Ecrasez les aubergines afin d'obtenir une purée.

Mélangez la purée d'aubergines avec les petits dés de poivron et d'oignon en ajoutant 2 bonnes cuillères d'huile d'olive, sel et poivre à votre convenance et réservez au frais quelques temps.

Servez sur de fines tranches de pain grillé à l'apéritif et dégustez!!!

Salade de moules à l'espagnole

Amuse-gueule

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (4 personnes) :

- Un litre de moules (= 300 g)
- 2 échalotes (à défaut un oignon rouge)
- 2 tomates bien mûres
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 3 cuillère à soupe d'une bonne huile d’olive
- vin blanc
- Sel
- Piment d’Espelette

Préparation :

Bien nettoyer les moules, dans une cocotte, jeter les moules avec un verre de vin blanc, sur feu très vif, jusqu'à ouverture. Laisser refroidir.

Détailler en brunoise (c'est-à-dire couper le plus petit possible) poivrons, échalotes et tomates.

Dans un saladier, verser une cuillère de vinaigre pour 3 cuillères d'huile d'olive, incorporer les légumes.

Saler et pimenter.

Sur un plat, déposer les moules en ne gardant qu'une coquille.

Avec une petite cuillère, déposer un peu de mélange sur chacune des moules.

Garder au frigo au moins deux heures (ou mieux les préparer la veille).

Sauce

La sauce salade du Sud

Sauce : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 2 à 5 mn
Cuisson : Aucun

Ingrédients (1 salade - 4/5 personnes) :

- 2 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre rouge
- 1 pincée de sel fin
- 1 pincée de poivre noir ou gris
- 2 pincée d'herbes de Provence

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un bol et battre le tout avec la fourchette. Le mélange doit être homogène.

Attention : Les doses préscrites peuvent varier en fonction de la salade (ex: => 1 salade pour 8/10 personnes = 2X les ingrédients de la sauce et etc.)

À propos de l’auteur

Laura Cook est passionnée par l'alimentation depuis son enfance. De père italien et de mère française, elle part habiter en Espagne avec son mari.

Sa passion pour la cuisine la pousse à découvrir toujours plus de plats traditionnels à travers le monde. Son immense culture culinaire internationale à fait d'elle une véritable experte. Elle partage aujourd'hui ses secrets avec nous en élaborant des recettes qui permettent de découvrir de nouvelles harmonies gourmandes.

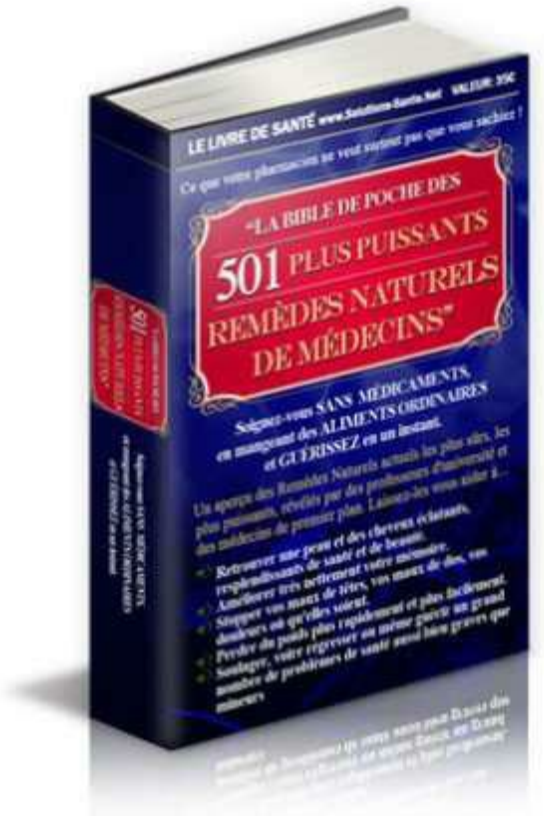
Elle consacre désormais une partie de son temps à des ouvrages pratiques de délicieuses recettes de cuisine pour le grand public. Elle est aujourd'hui l'auteur d'une cinquantaine de livres de recettes de cuisines faciles et rapides à réaliser chez soi.

"Qu'est-ce que vais bien pouvoir faire à manger aujourd'hui ?" Grâce aux livres de recettes de cuisine de Laura et à son inspiration considérable, vous ne vous poserez plus jamais la question!

Du même éditeur

Cliquez ici pour voir toutes ses œuvres sur Amazon

La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins



Cliquez ici pour en savoir plus

Le Grand Ménage Au Naturel

Les Recettes Simples Et Economiques Pour Entretenir Toute Sa Maison Sans Produits Chimiques.

Cliquez ici pour en savoir plus

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères

Des Remèdes Simples Et Efficaces.
Les Recettes Authentiques Et Délicieuses de Notre Enfance

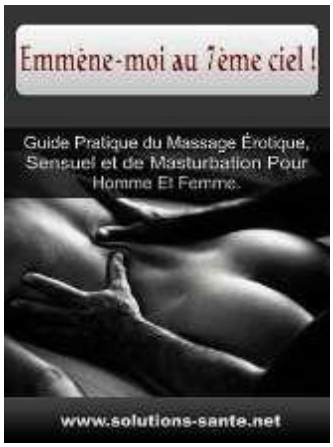
Recettes et Remèdes
de Nos Grands-Mères
Des remèdes simples et efficaces
Les recettes authentiques et délicieuses de votre enfance
www.Solutions-Sante.Net

Cliquez ici pour en savoir plus

Dis-moi où tu as mal :

Je te dirai comment avoir un corps sans douleurs en 30 minutes chrono

Cliquez ici pour en savoir plus


Emmène-moi au 7ème ciel !
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme.
www.solutions-sante.net

Emmène-moi au 7ème ciel !

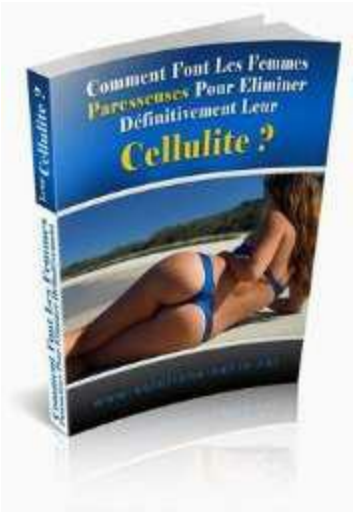
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme

Cliquez ici pour en savoir plus

Effacez Vos Rides !

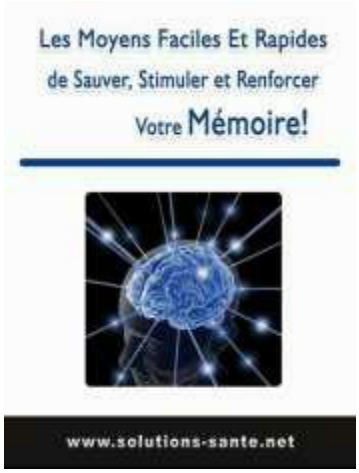
Comment retarder les terrifiants effets de l'âge sur votre visage sans chirurgie, sans botox et même sans crème anti-ride?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Les Moyens Faciles Et Rapides de Sauver, Stimuler et Renforcer Votre Mémoire !

[Cliquez ici pour en savoir plus]

Que Faire Immédiatement Pour Traiter Votre Impuissance Sexuelle Sans Médicaments ?

Cliquez ici pour en savoir plus

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.